

SPAGHETTIS POULET HARICOTS BEURRE

Vendredi 12 août 2022

Qui n'a pas choisi le poulet et les pâtes complètes ? ☐

***Spaghettis poulet haricots beurre pour 1 personne et 7 sp vert
☐- 5 spl bleu☐-2 spv violet☐ – 2 psp☐***

-100 g de blanc de poulet cuit : 2 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ –
0 spv violet☐ – 0 psp☐*

-100 g de haricots beurre cuits vapeur : 0 sp vert bleu
violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-30 g de spaghettis complets crus : 3 sp vert ☐ – 3 sp bleu☐-0
spv violet☐ – 0 psp☐*

-100 g de sauce tomate maison sans MG : 0 sp vert bleu
violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-15 g de gruyère allégé : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

-1 cuillerée à café de persillade : 0 sp vert bleu violet☐☐☐
– 0 psp*

*-1 cuillerée à café d'huile d'olive : 1 sp vert bleu violet☐☐☐
– 1 psp☐*

*Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée et selon le temps
indiqué sur le paquet. Les égoutter.*

*Dans une poêle, chauffer l'huile étalée au pinceau et faire
revenir le blanc de poulet coupé en morceaux pour les dorer.*

*Rajouter les haricots beurre, les spaghettis et la sauce
tomate.*

Bien mélanger et réchauffer le tout quelques minutes à feu doux.

Saupoudrer de gruyère râpé et de persillade et verser dans une assiette à spaghettis ou une assiette creuse.

Servir aussitôt.



Recette zéro gaspi : restant de poulet cuit à la broche sans MG et restant de légumes.

C'est très copieux !

Pour le repas de midi : concombre à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□)- spaghettis poulet haricots beurre (7 sp vert□ – 5 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□)- 100 g de skyr 0% (1 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 1 pêche (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 9 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□.

Tenez bien compte de vos choix en pro points psp□ pour recalculer ma recette.

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés